# Vipassanā-Sāra

JAARGANG 4

Nummer 3
Maart 1989

**Vipassanā-sāra**

betekent in het Nederlands "Inzichts-bode". De Vipassanā-sāra is een uitgave van de Stichting Jonge Boeddhisten Nederland (S.J.B.N.) en komt tot stand in nauwe samenwerking met de Stichting Buddhavihara. Doel is mensen die Vipassanā beoefenen van juiste en nuttige informatie te voorzien, daarnaast te berichten over de aktiviteiten in ruimere zin van het Boeddhisties Meditatie Centrum te Amsterdam (Buddhavihara).

De Vipassanā-sāra is bedoeld voor mensen die geïnteresseerd zijn in Vipassanā meditatie of in de verdere aktiviteiten van Buddhavihara, zoals o.a. de viering van boeddhistiese ceremonies en verschillende kursussen (Thaise les, Abhidhamma).

De abonnementsprijs is fl 10,- per jaar. U kunt zich als abonnee opgeven door bovengenoemd bedrag te storten op bank- of gironummer van de S.J.B.N. onder vermelding van "Vip.sara".

Samenstelling van de redaktie: Johan Tinge, Hans Kwik en Aad Verboom.

Info:
Buddhavihara 020-264984
Aad Verboom 030-888655

Postadres van de S.J.B.N.:
Postbus 1519
3500 BM Utrecht

Postbank rnr. 52.32.118
bank (ABN) 55.51.05.563

# Buddhavihara

Het beheer van het boeddhistiese meditatiecentrum Buddhavihara is in handen van de Stichting Buddhavihara. Mensen die het centrum en de aktiviteiten aldaar financieel willen ondersteunen, kunnen een bijdrage storten op:

Postbank rnr. 22.37.503
t.n.v. "Buddhavihara",
Amsterdam

of:

AMRO-bank rnr. 45.83.27.948
t.n.v. "Buddhavihara".
Adres bank:
Dam 2, Amsterdam.
Postgiro bank: rnr. 2391

To our English readers:
Vipassanā sāra is in English 'Insight-magazine'. Our aim is to provide those interested in Vipassanā meditation with relevant and useful information, secondly to report on the activities of the Buddhist Meditation Centre in Amsterdam, Buddhavihara.

The management of the Buddhist Meditation Centre Buddhavihara is in hands of the Foundation Buddhavihara. Those who wish to support the centre and the activities there financially, may send their contribution to:

Postbank acc.nr. 22.37.503
mentioning 'Buddhavihara',
Amsterdam.

or:

AMRO-bank
acc.nr. 45.83.27.948
mentioning 'Buddhavihara'.
address bank:
Dam 2, Amsterdam.

Het nu volgende is het voorwoord van de Eerw. Jhānanando voor zijn vertaling van een verhandeling van de Hoogst Eerw. Mahasi Sasyadaw over Vipassanā-meditatie. Deze vertaling zal binnenkort in de vorm van een boekje beschikbaar komen.

## Voorwoord

In principe wil ieder mens graag gelukkig worden en vrij van pijn. Geluk, vrede en vrijheid zijn echter moeilijk te vinden in een gecompliceerde maatschappij als de hedendaagse.

Op velerlei manieren wordt gezocht naar een weg uit de alledaagse ellende en frustratie. Sommige mensen stoppen met werk en gaan reizen. Hiermee wordt een bepaalde uiterlijke vrijheid gecreëerd die heel plezierig kan zijn. Innerlijke problemen en onvrijheden of blokkades worden er echter niet door opgelost.

Anderen zoeken het in geestverruimende middelen. Deze leiden echter in de meeste gevallen tot afhankelijkheid en afstomping van de geest.

Nog weer anderen kiezen voor psycho-therapie, hetgeen kan leiden tot een dieper bewustzijn door het leren accepteren en het onder ogen leren zien van problemen. Hoewel het volgen van een psycho-therapie dus in veel gevallen een heilzame uitwerking kan hebben, wordt er toch vaak weer gewerkt aan een nieuw gedrags- of conditionerings-patroon, wat ook beperkingen inhoudt.

Ruim 2500 jaar geleden was men ook al zoekende naar vrijheid en vond een Indiase wijze die bekendheid kreeg als Gotama Boeddha een spiritueel pad naar opheffing van pijn en ellende. Centraal hierin staat meditatie als weg naar innerlijke vrijheid door vermindering en opheffing van negatieve krachten van de geest, zoals begeerte, gehechtheid, haat en onwetendheid: het zuiveren van de geest van negatieve krachten die aangemerkt kunnen worden als oorzaak voor alle problemen en lijden in de wereld.

Tegelijkertijd ontstaat er door meditatie meer en meer inzicht in de ware aard van het leven, een soort intuïtief begrip van de vergankelijkheid, de onbevredigendheid en de oncontroleerbaarheid van de dingen in het leven.

In dit boekje hebben we een tekst vertaald, waarin deze weg naar innerlijke vrijheid en intuïtieve wijsheid uitgebreid omschreven wordt, zodat ze op een praktische manier beoefend en geïntegreerd in het dagelijkse leven kan worden.

De tekst is een Nederlandse vertaling van een lezing, in het Sasana Yeiktha Meditatiecentrum te Rangoon (Burma) gehouden door de Eerwaarde Mahasi Sayadaw: spiritueel gezien een van de meest prominente mensen van deze eeuw. Mahasi Sayadaw (Mahasi betekent "grote trom", verwijzend naar een grote trom die op het plein in z'n geboortedorpje in Noord-Burma stond; Sayadaw is een titel voor eminente leraren) was een boeddhistische monnik, opgegroeid in de Theravāda-traditie die vooral in Z.O.Azië vertegenwoordigd is. Op jonge leeftijd al (als noviet nog) bleek hij veel aanleg voor de studie van het boeddhisme te hebben en werd hij een zeer vooraanstaand filosoof en taalkundige in zijn land. Toch ging z'n interesse meer en meer uit naar meditatie: het hart van de boeddhistische leer. Hij besloot een tijdlang intensief te gaan mediteren, deed afstand van z'n werkzaamheden en ging zich op een heel toegewijde manier toeleggen op het beoefenen van Vipassanā- of Inzichts-meditatie.

In ongeveer 7 maanden tijd zag hij in zichzelf de bevrijdende en zuiverende kracht van de meditatie-beoefening, daarna ging hij zich op een aktieve

manier inzetten om andere mensen te helpen om door het beoefenen van meditatie meer geluk en vrijheid in het leven te ervaren.

Toendertijd werden in Burma veeleer andere technieken van meditatie beoefend en in deze zin was hij een pionier. Door z'n charisma echter en door de zo eenvoudige en effektieve meditatie-techniek kregen veel mensen er vertrouwen in en konden zelf het goede resultaat van de meditatie ervaren.

Hoewel Mahasi Sayadaw ruim 7 jaar geleden gestorven is (op ruim 80-jarige leeftijd) wordt de meditatie-techniek die hij onderwees nog steeds door velen beoefend en steeds meer verspreid naar andere delen van de wereld. In Nederland heeft vooral de Eerwaarde Phra Khru Kraisaravilasa Mettavihari uit Thailand zich met raad en daad ingezet om westerse mensen meer bekend te maken met Vipassanā-meditatie, en dankzij zijn inspanningen zijn er al op verschillende plaatsen in Nederland centra ontstaan waar het beoefenen van Vipassanā-meditatie centraal staat.

Dit boekje, oorspronkelijk vanuit het Burmees in het Engels vertaald door U Nyi Nyi, is uitgebracht om meer mensen toegang te verlenen tot wat wel "Het hart van de boeddhistische leer" wordt genoemd, en wat vooral zo belangrijk is: in de "eigen taal". Tot nu toe is er namelijk wel veel meditatie- en Dhamma-onderricht in het Engels gegeven, maar nog betrekkelijk weinig in het Nederlands. En vooral diegenen die de Engelse taal niet goed machtig zijn, stuiten bij het beoefenen van meditatie op veel taalproblemen. Vooral voor hen dit boekje.

Moge het bijdragen tot meer geluk, harmonie en vrijheid van het lijden,

Jhānanando bhikkhu.

# Retreats

From 18 until 28 july there will be an intensive Vipassanā meditation retreat under the guidance of the Ven. Mettavihari Mahathera.
The location is 'de Volksabdij' in Ossendrecht.
Costs: approximately hfl 45,- per night.
Information and applications:

Margje Schuur
Hoefstraat 217
5014 NL Tilburg
013-366570.

## ABHIDHAMMA

De kursus boeddhistische psychologie o.l.v. Aad Verboom is sinds enkele weken begonnen.

De opzet is echter zo dat geïnteresseerden zich nog altijd aan kunnen melden.
De kursus wordt eenmaal in de twee weken op de woensdag van 20.00 - 21.30 uur gegeven.
Voor de komende weken gelden de data 29 maart, 12 april, 26 april en 10 mei.

# vesak

De viering van de Vesak-ceremonie of Visākhā-pūjā vindt dit jaar plaats op zaterdag 20 mei te Buddhavihara.
In deze ceremonie staan we stil bij de geboorte, verlichting en het heengaan van de historische boeddha, Gautama Boeddha. Evenals voorgaande jaren zal een aantal mensen de drie toevluchten nemen en toezeggen te zullen leven volgens de vijf trainingsregels van het boeddhisme. Bij deze gelegenheid krijgen zij dan als volgelingen van de Boeddha hun boeddhistische naam.

# Meditation-activities

**Amsterdam**
maandag 18.00 - 20.00 uur
adres: Buddhavihara,
St.Pieterspoortsteeg 29
**Weekends: 26/27/28 mei**
Tijden: vrijdag 20.00 uur
zaterdag 9.30 / 14.00 / 20.00
zondag 9.30 / 14.00 uur
Plaats: St. Pietserspoortsteeg 29. Kosten: fl 75,- voor het hele weekend + eventueel een vrijwillige bijdrage voor de leraar en/of het centrum.
Het is mogelijk in het centrum te overnachten (a fl 15,-), neem s.v.p. wel een eigen slaapzak mee.
**Belangrijk:** beginners worden geacht het hele weekend mee te doen!
info en aanmelding:
Vipassanā meditatie centrum,
(Buddhavihara) 020-264984
Aad Verboom 030-888655

**Groningen**
maandagavond 19.00 - 21.00 uur
adres: meditatiecentrum
Parallelweg 39
**Weekends: 31 maart /1/2 april**
en 5/6/7 mei met de Eerwaarde Mettaviharee Mahathera. Verder 16/17/18 juni met mw. Traipitra Sarnsethsiri (Pituk).
Plaats: Parallelweg 38-39.
Tijden: vrijdag 20.00 uur
zaterdag 10.00 / 14.30 / 20.00
zondag 10.00 / 14.30 uur
Kosten: fl 60,-.
**Belangrijk:** beginners worden geacht het hele weekend mee te doen!
Daarnaast is er 29/30 april een weekend met Johan Tinge, in "de Tuin".
info: 050-711680 Johan Tinge
050-730064 (vragen naar de eerw. Jhānanando).

**Utrecht**
donderdag 19.30 - 21.30 uur
adres: Sterrenbosch 9bis
info: Henk 030-520023
Aad 030-888655

**Leiden**
dinsdag 19.15 - 21.15 uur
adres: Faljerilstraat 8
info: Nel 071-154862
Han 01719-17424
N.B. Eens in de veertien dagen is de Eerw. Jhānanando aanwezig.

**Tilburg**
donderdag 20.00 - 22.30 uur
adres: meditatiecentrum Hoefstraat 217.
**Weekends: 21/22/23 april**
Plaats: meditatiecentrum Hoefstraat 217.
Kosten: een meditatieweekend kost fl 75,-, warme maaltijden a fl 10,-. Je kunt overnachten als je wilt.
Info: 013-366570.

**Brussel**
For information please contact:
Alain Theate,
Rue Coloniale 52
Watermael - Boisfort
Brussel, Belgie.
tel. 2.660.41.23.

# Retreats

Van 18 tot en met 28 juli zal er een intensieve Vipassanā meditatie retraite gehouden worden onder begeleiding van de Eerw. Mettavihari Mahathera.
De plaats is evenals voorgaande keren de Volksabdij te Ossendrecht.
Kosten: ongeveer fl 45,- per overnachting.
Informatie en aanmeldingen bij:

Margje Schuur
Hoefstraat 217
5014 NL Tilburg
013-366570.